



LE DÉPARTEMENT  
EXPOSITION

# La cuisine provençale

5 JANVIER > 17 MAI 2026



## PROGRAMME DES ANIMATIONS



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



## Venir à l'Écomusée

### Entrée libre et gratuite

Informations et inscriptions au 04 83 95 18 50 - [ed4f@var.fr](mailto:ed4f@var.fr)  
2466, chemin de Signes à Ollioules 83330 Le Beausset

### Ouverture

Du lundi au dimanche de 9 h à 17 h

*Les enfants sont accompagnés d'un adulte aux animations.*

*Les chiens ne sont pas admis pendant les animations et dans l'exposition.*

## SOMMAIRE

- 2 > Venir à l'Écomusée**
- 3 > Focus**
- 4 > Janvier**
- 4 > Février**
- 5 > Mars**
- 6 > Avril**
- 7 > Les sentiers pédestres**

## REPÈRES

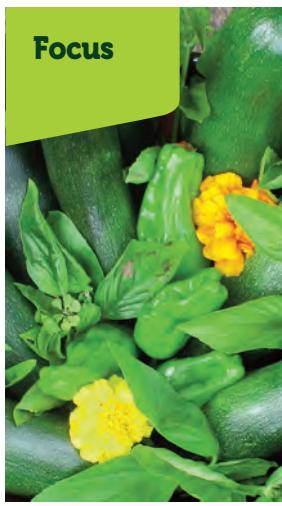
Rendez-vous au fil des saisons sur une thématique naturaliste



@ed4f



## Focus



## EXPOSITION La cuisine provençale

Prolongation jusqu'au 17 mai 2026 - sans inscription

**T**omate, ail, huile d'olive... Nous pensons tous connaître la cuisine provençale. De la terre à nos assiettes, d'ici et d'ailleurs, elle n'a eu de cesse d'évoluer, de s'enrichir et de se réinventer.

Plus qu'une simple cuisine, symbole de la réaffirmation identitaire régionale, haute gastronomie, modèle de la diète méditerranéenne, la cuisine provençale n'a pas fini de nous surprendre. Une exposition qui ne vous laissera pas sur votre faim !

Commissariat de l'exposition réalisé par Édouard de Laubrie, chargé de collections et de recherches, responsable du pôle Agriculture et Alimentation du Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée - Mucem.

## VISITE COMMENTÉE DE L'EXPOSITION

Prolongation jusqu'au 17 mai 2026

Tous les mercredis à 16 h - Durée 1 h - dès 8 ans

Sans inscription

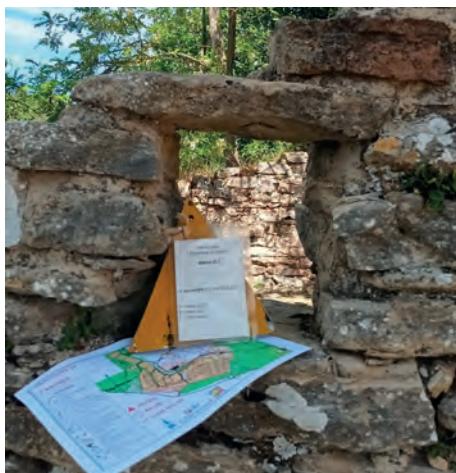
Avec une médiatrice culturelle de l'Écomusée

## JEU DE PISTE

### Comestibles de Provence

Durée 1 h - En famille ou entre amis - sans inscription

Répondez aux questions cachées sur des balises en pleine nature.



## SENTIER D'INTERPRÉTATION

### Sur le chemin d'antan

Sans inscription

Mettez vos pas dans ceux des personnes qui ont vécu sur le domaine des 4 Frères aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles. Au fil de 10 étapes, découvrez des bâtis en pierre sèche et des savoir-faire agricoles et forestiers, pratiqués dans les collines. Un livret complémentaire est disponible à l'accueil. *Parcours balisé en vert - 2,5 km*



## Janvier



### Samedi 24 janvier

Dans le cadre de la 10<sup>e</sup> édition des *Nuits de la lecture*, sur le thème "Villes et campagnes"

#### ● PYJAMA PARTY

**Une visite toute en douceur**

à 17 h - durée 1 h 30 - dès 6 ans - sur inscription

À la nuit tombée, et enveloppé de votre plus beau pyjama, découvrez autrement notre exposition "La cuisine provençale". De la mythologie au folklore provençal, un moment hors du temps pour une visite originale et confortable autour d'histoires de cuisine.

*Chaussons, chaussettes, pyjamas conseillés, peluches et plaids autorisés !*

## Dimanche 25 janvier

#### ● TCHARADISSE

**La cousin de Prouvènço**

à 15 h 30 - durée 1 h - dès 10 ans - sur inscription

Si vous souhaitez découvrir la richesse du provençal, la tcharadisse est faite pour vous !

Pas vraiment un spectacle, encore moins un cours, la tcharadisse abélugade (animée) par Sébastien Psaïla, vous invite à entendre et partager des mots, des expressions en provençal autour de la cuisine, d'une recette et d'un air de guitare.



## Février



### Du 11 février au 4 mars

Pendant les vacances scolaires zones A B C

#### ● ATELIER

**Le repas du voyageur (2<sup>e</sup> édition - familles)**

les mercredis 11-18-25 février et 4 mars - à 14 h - durée 2 h

dès 6 ans - sur inscription

Plongez dans l'histoire gourmande de la Provence lors d'un atelier multi-activités mêlant découverte, tradition et savoir-faire ancestral. Que mangeait-on sur les routes de Provence ? Aliments faciles à transporter et à cuisiner, plantes sauvages pour enrichir ses repas, influences culinaires, ustensiles du nomades,... et fabrication d'une sorte de "pain de route" cuit à la braise.

#### ● BALADE

**Plantes de colline pour remèdes de grand-mère**

du 16 au 28 février - lundi à samedi - à 14 h - durée 2 h - dès 6 ans

sur inscription

Que trouvait-on autrefois sur les chemins de Provence pour apaiser les petits maux du quotidien? Au fil du trajet, vous apprendrez à reconnaître quelques plantes méditerranéennes que l'on retrouve dans les recettes de grand-mère. Au menu : anecdotes, jeu et réalisation d'une préparation simple.





## Samedi 21 mars

**Le Printemps des jardiniers est un événement consacré à la nature et au jardinage**

### ● **BALADE**

#### **Les plantes aromatiques**

à 10 h et 14 h - 2 h - dès 8 ans - sur inscription

Les plantes aromatiques produisent des composés volatils qui jouent un rôle écologique clé dans les écosystèmes provençaux, notamment pour la défense et la communication. Au cours de cette exploration, vous étudierez la diversité floristique et les adaptations morphologiques des espèces méditerranéennes.

### ● **ATELIER**

#### **Semis de saison**

à 10 h et 14 h - durée 2 h - dès 8 ans - sur inscription

La saison des grands froids s'achève... et celle des semis commence. Le jardin s'éveille : les sols se réchauffent et c'est le moment idéal pour préparer les futures récoltes. En pleine terre ou en godets, venez semer et découvrir les gestes essentiels du jardinier. *Apportez vos gants de jardin et quelques graines à semer.*

### ● **CONFÉRENCE**

#### **Jardins nourriciers, des bastides et campagnes du XVIII<sup>e</sup> siècle aux jardins urbains d'aujourd'hui**

à 10 h 30 - durée 1 h - dès 10 ans - sur inscription

De la terre à l'assiette, pas de tradition culinaire sans jardin nourricier. Même d'agrément, le jardin nourrit. En Provence, bastides et campagnes en témoignent : de la ville médiévale à l'agriculture urbaine d'aujourd'hui avec le renouveau du jardin en ville, familial, solidaire, partagé. Climat méditerranéen et histoire militaire prolongent le sujet en mer et l'élargit au soin : mer nourricière pour nourrir et soigner les marins, jardins de la marine aux plantes médicinales et d'acclimatation...

### ● **STANDS**

de 11 h à 16 h 30 - sans inscription

#### **AMAP Les Olivades**

La ferme maraîchère des Olivades à Ollioules est une AMAP depuis 2001 (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne). Daniel et Denise Vuillon ont su perpétuer la ferme des ancêtres, grâce à ce modèle économique associatif en circuit court, qui permet le maintien de l'agriculture paysanne. Venez découvrir leur fonctionnement, leurs livres et la diversité des légumes qu'ils valorisent.

#### **Échanges de plants et graines**

Stand libre et participatif, enrichissez votre potager en apportant vos graines et plants à échanger.

### ● **SPECTACLE**

#### **Mange ta soupe !**

à 16 h 30 - durée 1 h 15 - dès 5 ans - sur inscription

Michel Galaret cuisine une vraie soupe aux cailloux. Un petit air de "Cantou" (coin du feu) d'autrefois avec son conteur. Le temps de cuisson laisse la place à d'autres histoires sans oublier de surveiller la soupe. De temps en temps le couvercle se soulève... hum... odeurs, parfums, impatience. La soupe est cuite, le conteur va-t-il la manger tout seul ? Non !

## Avril



## Lundi 6 avril

### ● BALADE

#### **Les 4 Frères entre culture et cueillette**

à 10 h 30 et 14 h 30 - durée 2 h - dès 8 ans - sur inscription

Le domaine des 4 Frères a longtemps été un domaine agricole dont les vestiges en pierre sèche témoignent aujourd’hui des activités passées. Et dans la garrigue, la chasse et la cueillette enrichissaient ce qui était servi à table. Un petit tour pour les découvrir en compagnie de la guide.

### ● ATELIER

#### **Coup de pot !**

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans - sur inscription

Serez-vous capable de reproduire un pot préhistorique en argile ? Un atelier où l’on se salit les mains pour retrouver les gestes de nos ancêtres du néolithique.

L’occasion d’en apprendre plus sur cette période qui voit naître l’agriculture mais aussi de briser quelques idées reçues.

*Prévoir carton ou journal pour emporter son pot à la fin de l’atelier.*



## Du 8 avril au 2 mai

### **Pendant les vacances scolaires zones A B C**

### ● ATELIERS

#### **Le monde merveilleux des abeilles**

Les mercredis 8 - 15 - 22 - 29 avril - à 14 h - durée 2 h - dès 6 ans sur inscription

Embarquez dans le monde des abeilles et de l’apiculture. Après une introduction en son et en images sur l’abeille, l’intervenant(e) vous présentera le fonctionnement d’une ruche et quelques outils utilisés par l’apiculteur. Enfin, vous aurez l’occasion de réaliser un “bee wrap”, tissu enduit de cire d’abeille pour remplacer nos emballages à usage unique. L’animation se terminera par une petite dégustation de produits issus de nos chers hyménoptères.



### ● BALADE

#### **La danse du printemps**

Du 13 avril au 25 avril - lundi à samedi - à 14 h - durée 2 h dès 6 ans - sur inscription

En avril ne te découvre pas d’un fil, un dicton qui ne s’applique pas à notre nature méditerranéenne où les plantes à fleurs vont se parer de leurs habits de lumière, accompagnées par leur cortège d’insectes polliniseurs.

Accompagné d’un médiateur, vous parcourez l’espace naturel des 4 Frères à la découverte de la faune et de la flore du site, et plus particulièrement les relations qu’entretiennent certains végétaux avec les insectes polliniseurs.



## Les sentiers pédestres

Visite libre ou avec un guide pour les groupes sur réservation (à partir de 12 personnes).

Ils sont accessibles aux personnes à mobilité réduite grâce au prêt de joëlette. Contactez-nous.



### • SENTIERS BALISÉS

« Tête de cade », « Plateau des pételins », « Découverte », « Entre plateau et vallons » et « Sur le chemin d'antan ».

Parcourez l'Espace naturel sensible et ses richesses floristiques, faunistiques, géologiques et patrimoniales au travers de 5 boucles de 1,5 km à 10 km, au départ de l'Écomusée départemental des 4 frères.





## LE DÉPARTEMENT

# Le Département du Var, acteur majeur en faveur de l'environnement

Créés et gérés par le Conseil départemental du Var, l'Écomusée départemental des 4 Frères au Beausset, la Maison départementale de la nature du Plan à La Garde, l'Écoferme départementale de la Barre à Toulon sont des lieux d'animation et de sensibilisation à l'environnement et à la culture régionale de qualité. Ils proposent de découvrir leur environnement à travers des ateliers, sorties nature, visites guidées, conférences, spectacles, expositions... Ils accueillent plusieurs milliers de personnes par an, positionnant le Département du Var comme un acteur majeur en faveur de l'environnement. Et plus précisément dans la sensibilisation et l'éducation à l'environnement et au développement durable.



Niché au cœur d'un espace naturel de 380 hectares, l'Écomusée départemental des 4 Frères se trouve entre Signes et Le Beausset. Cette bastide provençale est un lieu de découverte du patrimoine naturel et culturel varois, qui accueille tout au long de l'année, les établissements scolaires, les structures sociales et associatives, les centres de loisirs et le grand public, dans le cadre d'ateliers et de balades accompagnées dans la nature. Vous pouvez aussi venir vous y balader librement sur les sentiers pédestres balisés.



## Écomusée départemental des 4 Frères

2 466, chemin de Signes à Ollioules  
83330 LE BEAUSSET

OUvert du lundi au dimanche  
de 9 h à 17 h

Tél. 04 83 95 18 50  
ed4f@var.fr

Écomusée départemental des 4 Frères



## À VOIR AUSSI

La Maison départementale de la nature du Plan  
Chemin de La Bouilla - La Garde  
Tél. 04 83 95 51 60 / mdnplan@var.fr

L'Écoferme départementale de la Barre  
Allée Georges Leygues  
Quartier La Palasse, Toulon  
Tél. 04 98 00 95 70 - edlabarre@var.fr

Plus d'info sur [www.var.fr](http://www.var.fr)  
Rubrique environnement /  
Sensibilisation à l'environnement

